

## Ejercicio 9.- BARRA FORMATO: FUENTE, TAMAÑO, NEGRITA, CURSIVA Y SUBRAYADO

1. Actividad Escribe el texto tomado de: [http// medicina.com](http://medicina.com). Debes elegir la fuente Lucida Sans y un tamaño de 13 puntos. Guárdalo con el nombre barra formato 4.

### 2. Procedimiento.

- λ Antes de empezar a escribir debemos elegir el la fuente y Tamaño .
- λ Antes de escribir el título selecciona Subrayado y Cursiva de la barra de formato. Una vez escrito, desactiva las opciones pulsando de nuevo en ellas.
- λ Recuerda para escribir palabras en negrita, puedes pulsar negrita antes de escribirlas o después, seleccionándolas con el ratón previamente.

### 3. Ejercicio.

#### **CANSANCIO CRÓNICO, CONSEJOS SIMPLES PARA ENERGIZAR TU VIDA**

Lo primero que los médicos suelen recomendar es, aunque parezca paradójico, **hacer ejercicio**. Ya que el ejercicio es estimulante. Hay tres puntos importantes para atacar y así conquistar al endemoniado **cansancio crónico** :

##### **1.-ENERGIZANDO POR LA DIETA :**

**Es importante tomar un buen des ayuno**, incluso si no tenemos hambre. Muchos estudios muestran que la gente que desayuna algo cuando se levanta se siente mucho mejor física y mentalmente a lo largo del día. Desayunar un tazón de cereales reduce sensiblemente una hormona relacionada con el estrés.

**Come cada tres o cuatro horas**. Comer algún bocado cada tanto es muy bueno para la salud, ya que mantiene tu azúcar y los niveles de energía estables todo el día. Esto lo recomiendan todos los nutricionistas para lidiar con todos los gastos energéticos del día. Pero si uno se pasa, y come demasiado eso es contraproducente, ya que el cuerpo va a demandar más energía para digerir esa inmensa cantidad de alimento.

Entre los bocados entre comidas, lo mejor es elegir **alimentos con fibra**, ya que según estudios médicos entran al flujo sanguíneo de una forma tranquila y lenta, con lo que conseguimos un flujo de energía estable que permanece largo tiempo.

**Mantenerse hidratado**, o sea consumir mucho líquido. No hay que olvidarse que la mayoría de los fluidos corporales provienen del agua, la sangre inclusive. No tomar suficiente agua hace que el corazón trabaje forzado y eso nos fatiga. El agua también hace que los nutrientes circulen por nuestro cuerpo. No sólo tomando mucha agua tenemos más líquido, se puede consumir frutas jugosas.

**Hay que evitar consumir mucha cafeína**. No sólo no es recomendable como energizante, sino que es uno de los causantes de que uno se sienta cansado, dicen los médicos. Ya que nos impide descansar bien por la noche. Lo mejor es tomar poco café. El café es uno de los principales culpables de los **ojos y párpados hinchados**.